

Come mangiare sano in estate

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >
Come mangiare sano in estate

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Quale errore alimentare evitare nel periodo estivo

I cambi di stagione o le giornate particolarmente calde possono indurre un'inappetenza temporanea. Con il caldo però non diminuiscono i fabbisogni nutrizionali e in particolare quelli proteici. Talvolta si preferirebbe mangiare solo un'insalata o della frutta fresca, ma nel tempo questa modalità porterebbe a dei deficit di introiti proteici, accompagnati da un possibile calo del tono muscolare. Anche se si verificasse una riduzione di peso, con molta probabilità, non sarebbe interamente a carico del grasso corporeo.

Per meglio adattarsi ai cambiamenti stagionali occorre trovare preparazioni di cibi più consone alla calura, garantendo però i giusti apporti di macronutrienti, in particolare di proteine.

La ricetta NUTRI-lipidomica

Spaghetti di verdure al salmone

Una proposta sfiziosa è quella degli spaghetti di verdure con il salmone. Per i più frettolosi si può sostituire il salmone con del tonno in scatola, considerando un peso netto sgocciolato di 60-80 g. Il piatto può essere accompagnato da una fetta di pane integrale oppure può essere seguito da una porzione di frutta fresca.

Ingredienti

- 100-140 g salmone crudo
- Scorza di limone non trattato
- Aglio schiacciato
- 1 zucchina
- 1 carota grande di forma cilindrica
- Prezzemolo
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Preparazione

Preparare gli spaghetti di zucchine e di carote utilizzando un apposito affetta verdure girevole.

Riporre le verdure in una ciotola e salare leggermente mescolando.

Tagliare un filetto di salmone a pezzetti e cuocere con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato in una padella antiaderente già calda. Cuocere per un paio di minuti rigirando il pesce su tutti i lati.

Una volta cotto, unire il salmone alle verdure, aggiungere la scorza di limone grattugiata, il prezzemolo e aggiustare di sale.

Servire caldo o a temperatura ambiente.



Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.
